භාවනා උපදෙස් 12

චිත්ත රීති 04

උපක්කිලිට්ඨංති (ග්‍රහණයට නතු වීම)

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"පබස්සර මිදංවෝ භික්ඛවේ චිත්තං
ආගංතුකේහි උපක්කිලේසේහි උපක්කිලිට්ඨංතිතී"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන කරගත්ත මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍ර කරගත්ත අපේ භාවනා වැඩසටහන් මාලාවේ දෙවනි අදියරේ දොළොස්වෙනි අදියරයි අද යෙදිල තියෙන්නේ.

මෙවර භාවනා වැඩසටහන් මාලාවේ අපි ප්‍රායෝගික භාවනා අත්දැකීම්වලට ප්‍රධාන තැනක් දෙන්නට උත්සාහවන්ත වෙන අතරම මේ තාක් දුරට අපි සාකච්ඡාවට බඳුන් කලේ භාවනාවක් පටන් ගන්නකොට අපිට තියන බාධාවල් මොනවද? ඒ වගේ බාධාවන්ගෙන් නිදහස් වන්නට අපි මොන විදිහේ ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත්තොත් හරිද? ඒ වගේම හොඳද? කියන අදහස අපි පළවෙනියෙන්ම මුදුන් පමුණුවාගෙන ඉන් අනතුරුව භාවනාවල් සිදු කරනකොට, එයට සමගාමීව අපේ හිත පැත්තෙන්, තමන්ගේම සිත පැත්තෙන් තමන්ට ඇති වන කරදර සහ බාධක වගේම අපි හඳුනා ගත යුතු සිතේ කොටස් තමා ඊළඟට සාකච්ඡා කරන්නට පටන් ගත්තේ.

අන්න ඒ කොටස තමයි පින්වතුනි චිත්ත රීති හැටියට හිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයන් කියන අදහසින් ආරම්භ කරන්නට යෙදුනේ. ඒ අනුසාරයෙන් අද යෙදිල තියෙන්නෙ හතරවෙනි කොටසයි. අද දවසේ මාතෘකාව තමයි ග්‍රහණයට නතු වීම. ග්‍රහණය කර ගැනීම කියන මාතෘකාව යටතෙත් අපි එක වැඩසටහනක් සිදු කලා. අද වුට්ටක් ඒකෙ තවත් පැත්තක් කතාබහ කරන්න මම උත්සාහ කරනව.

භාවනාව කියන මාතෘකාව ගත්තහම ඒක හරිම සුවිශේෂී පළල් මාතෘකාවක්. ඒක හරියට ලේසියකට විස්තර කරලා ඉවරයක් කරන්නත් අමාරුයි කියල කියන්නත් පුළුවන් එක්තරා මට්ටමකින්. ඔය භාවනාව කියන මාතෘකාව ඔස්සේ යනකොට අපිට හමු වෙන, නෙත ගැටෙන ප්‍රධානම කාරණාවක් තමයි හිත. චිත්ත හැටියට හඳුන්වන ඉන්ද්‍රිය කියල කියන්න පුළුවන්. සිත සකස් කර ගැනීම, සිත දමනය කර ගැනීම, බුද්ධ ශාසනයෙහි ගැඹුරාර්ථය, ඉලක්කය සහ ප්‍රමේයය සාධනය කියලා තථාගතයන් වහන්සේගේ දේශනාවක සඳහන් වෙනව. "සචිත්ත පරියෝදපනං" හැටියට.

ඔය කියන කාරණාවන්වලට කේන්ද්‍රගත ගත වෙච්ච මේ හිත පින්වතුනි බොහෝම දුර ගමනක් යන, තනිව හැසිරෙන කෙනෙක්. බොහොම දුර ගමනක් යන, තනිව හැසිරෙන දෙයක්. ස්වභාවයෙන් තියන හිතක් ඇත්තම කියනව නම් කිසිම කිසි ආරෝපණයක් නැහැ. ඒ දේට කිසිම කිසි උත්තේජනයකුත් නැහැ. බැහැර කිරීමට අවශ්‍යතාවයකුත් නැහැ. හැබැයි හිතක තියන සාමාන්‍ය ඔය ලක්ෂණය වගේම ඒක හින්දාම හිතින් ජනිත වෙන, හිතින් ප්‍රකට වෙන, කියාපාන ප්‍රධානම ලක්ෂණයක් තථාගතයන් වහන්සේගේ ගථා රත්නයක සඳහන් වෙනවා

"පබස්සර මිදං" කියල.

හිත ප්‍රභාෂ්වරයි. හිත හරි විවෘතයි. හිතෙහි ස්වභාවය පින්වතුනි මොකක් හෝ කාරණයකට ඇලිලා, ගැටිලා හෝ රදවාගෙන තියාගෙනම ඉන්න, එහෙම එකක් හිතේ නැහැ. හිත හරි ප්‍රභාෂ්වරයි.

සරලම විදිහේ උදාහරණයක් ගත්තොත්, ඔය ඇත්තෝ සුවඳ විලවුන් පාවිච්චි කරනව ඇති. ඔය සුවඳ විලවුන් පාවිච්චි කරනකොට පොඩ්ඩක් අපේ ඇඟට ලා ගත්තොත් අළුතෙන් ඒක ශරීරයට ආපු, අපේ ළඟට ආපු, කිට්ටුවට ආපු දෙයක් හින්දා ඒ සුවඳ විලවුන්වල තියන සුගන්ධය අපිට දැනෙන්න පටන් ගන්නව. හැබැයි ඒ සුගන්ධය දැනුනා වුනාට, ඒ පුසුඹ දැනුනා වුනාට, ඒ සුවඳ දැනුනා වුනාට, ඒ සුවඳ ඒකාකාරවම, දීර්ඝ කාලීනවම අපිට දැනෙන්නෙ නෑ. යම් වෙලාවකට පස්සේ ඒ දැනෙන පුසුඹ නැවතිලා යනව.

හිත කැමති නැහැ මොනවාත්ම දේක කුළු ගැන්වෙන්න. මුළු ගැන්වෙන්න. අයිනකට යන්න. හිත ප්‍රභාෂ්වර වෙනව යම්කිසි කාරණාවක් ප්‍රකට වුන ගමන්ම, ඒ දේ ප්‍රකට වෙලා එයාව තියාගන්න එක්තරා කාලයක් විතරයි තියෙන්නෙ හිතේ. ඊට පස්සේ ඒ දේ තුල තියන ප්‍රභාෂ්වරත්වය නැති වෙලා ගියාට පස්සේ හිත ප්‍රභාෂ්වර නෑ වගේ තමයි. හිත ඒ දේ ප්‍රභාෂ්වර කරල පෙන්වන්නෙ නෑ ඇත්තටම කියනව නම්.

වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී සඳහන් වෙනවා මං දන්න හැටියට, සාමාන්‍ය කෙනෙක්ට එක්තරා දෙයක් කෙරෙහි අවධානය පවත්වාගෙන ඉන්න පුළුවන් වෙන්නෙ තත්පර අටක් දහයක් වගේ කාලයක් කියල. මේකම තමයි පින්වතුනි මේකෙ තියන සිද්ධාන්තය එතකොට, අපිට ඇත්තම ඇසිපිය හෙළන්න ඕන වෙන්නෙ.

කොච්චර ලස්සන දෙයක් වුනත් කමක් නැහැ ඒ දේ දිහාම බලාගෙන ඒකාකාරවම අපිට ඇති තරම් කල් ජීවත් වෙන්න ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් හැකියාවක් ලැබෙන්නෙ නැම තමයි. ඒ වෙනුවට අපිට ඇසිපිය හෙළන්න වෙනව. ඇහැට අළුතෙන් රූපයක් හදල දෙන්න වෙනව. එහෙම වුනොත් විතරයි ඇහැ මනාප වෙන්නේ, කැමති වෙන්නේ ඒ රූපය බලාගෙන ඉන්න. එහෙම නැතිනම් ඇහැට විඩාවක් (කඳුළු එන්න බලනව මං හිතන්නෙ) ඇති වෙනව. ඇහැ බලන, ඇහැ දකින ඒ අවස්ථාවන්වලින් නිදහස් වෙනව.

එතකොට පින්වතුනි හිතක් කොච්චර ප්‍රභාෂ්වර වුනත්, කොච්චර ලස්සන වුනත් ඒ ලස්සනකම සහ ප්‍රභාෂ්වර භාවය සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ පොඩි වෙලාවක් විතරයි. ඒ පවතින පොඩි වෙලාව තමයි ඔජ් නැංවෙන්නේ අපිට යම්කිසි දෙයක් හිතේ තැන්පත් වෙලා, රැඳිලා, එකඟ වෙලා, ඒකාත්මික වෙලා ඉන්න පුළුවන් කාලය.

යම්කිසි කෙනෙක් එක්ක කතාබහ කරනකොට, යම් කෙනෙක්ව ඇසුරු කරනව නම් එක්තරා කාලයකදි, ඒ කෙනෙත් ඒ කියන ඇසුර පවත්වන්නට (කාන්තා හෝ පිරිමි මොකක් වුනත් කමක් නැහැ මේ උදාහරණයකට ගන්නේ) ස්වභාවයෙන්ම අපේ මනාපය තියාගෙන, මනාපය පවත්වාගෙන, කැමැත්ත තියාගෙන, මධ්‍යස්ථ මතධාරී විදියට ඇසුරු කරන්න පුළුවන් කාලයක් ඔය ඇත්තො දන්නව ඇති අපිට හම්බ වෙලත් තියනව. අපි අත්දැකලත් තියනවා, අත්දැකීම් විඳලත් තියනවා. ඉන් එහාට අපිට අමාරුයි. ඒක තමයි හිතට දරා ගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය, පරිමාව, සීමාව.

එතකොට පින්වතුනි මේ වගේ ප්‍රභාෂ්වර වෙන, එන එන අරමුණු ලබා ගන්න හිත, එන එන අරමුණු දකින හිත ප්‍රභාෂ්වර භාවය තියාගන්නෙ ඒ එන එන අළුත් අරමුණු ගන්න හින්දයි.

"ආගංතුකේහි උපක්කිලේසේහි උපක්කිලිට්ඨංති"

කියලයි කියන්නෙ මේකට. ආගන්තුකව එන, අළුතෙන් එන, අළුතෙන් පැමිණෙන අරමුණු වලින් හිත ආලෝකමත් වෙන හින්දයි, හිත ඒ දේවල් අල්ලගන්න හින්දයි, හිත ඒ දේවල්වලට නතු වෙන හින්දයි, මනාප වෙන හින්දයි, කැමති වෙන හින්ද තමයි හිතේ ප්‍රභාෂ්වරභාවය මේ තරමටම පවත්වන්නට පුළුවන්කමක් තියෙන්නෙ.

නමුත් සමස්ථයක් හැටියට ගත්තහම හිත කියල කියන්නේ නිෂ්ක්‍රීය දෙයක්. කිසිම කිසි බලයක් නැති, ආරෝපණයක් නැති දෙයක්. අපි මොහොතකට දැන් අපේ භාවනාව පැත්තට ආවොත්, අපි භාවනා කරද්දී බලාපොරොත්තු වෙනවා පළවෙනියෙන්ම හුස්ම බලන්න කියලා. (ගොඩක් අය ඉපදිලාම තියෙන්නෙ ආනාපානෙ බලන්න වගේනෙ) අපි හිතෙන්නෙ "හරි හුස්ම බලන්නම ඕන" කියලා.

අපේ හිතට එන ආගන්තුක අදහසක් තියාගන්න පුළුවන්, පවත්වා ගන්න පුළුවන්, රඳවා ගන්න පුළුවන් තත්පර කිහිපයක් විතරයි කියන අවබෝධයට, දැනුමට, ප්‍රායෝගික අත්දැකීමට ලක් නොවිච්ච කෙනෙක් ඉන්නව නම් පින්වතුනි, ඒ කෙනා ආනාපානය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඕක බොඳවෙලා යන්න පටන් ගන්නව. ආනාපානය බලන එක හැරෙන්න වෙන අරමුණක් එයා එයාගෙ ජීවිතේට පුරුදු කරල නැත්නම්, භාවනාව කියන්නෙ මෙන්න මේ වගේ එකක් කියන අදහස හිතට දීල නැතිනම්, කාවද්දල නැතිනම්, උගන්වල නැතිනම්, ආයෙ වෙන දෙයක් කරන්න එයාට තේරෙන්නෙත් නෑ.

ධර්මයෙ එහෙම කියල දෙනව මේ හැම දෙයක්ම සිද්ධ වෙන්නෙ දැනගෙනමයි, දැනුවත් කමෙන්ම තමයි, උවමනාවෙන්ම තමයි කියල. ඒ විදියට භාවනා කරද්දි අපි අපේ හිතට උගන්වල තියෙන එකම එක අදහස හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න විතරක් නම්, එක්කො නහයෙ කෙළවර බලාගෙන ඉන්න විතරක් නම්, ඕක දිහා බලාගෙන

ඉන්න එක හිතට එපා වුනාම අර කියන තත්පර ගාණක් ඇතුලතදී, අපිට ඊළඟට කරන්න දෙයක් නැති වෙනව භාවනාව තුලදී නිදා ගන්න එක හැරෙන්න.

ගොඩක් කට්ටිය ඒක කියා පානවා බොහෝ වෙලාවල්වලට,

"ස්වාමීන් වහන්ස, හුස්ම නැති වේගෙන ගියානෙ විගහට"

මේ ආකාරයෙන්. එතකොට හුස්ම නැතිවේගෙන යන එකක් එන්න පුළුවන්, නෑ නෙවෙයි. හැබැයි අහනකොට ඒ හුස්ම නැතිවෙන එකට කොහොමද ගියේ? එතකොට තිබ්බ්ව අනික් දේවල් මොනවද? කියලා එයාට ඒක තේරෙන්නෙත් නැහැ වෙන මොනවද තිබ්බ්ව අරමුණු, තමන්ට තේරිච්ච, දැනිච්ච ඒව කියලා දන්නෙත් නෑ. මේකෙ තේරුම පින්වතුනි එවන් වූ මනසක් ආරෝපණය වෙලා තියෙන්නෙ හෝ භාවනාව කියන දේ පරිවර්තනය කරල තියෙන්නෙ හෝ කියල දීල තියෙන්නේ, හිතට දාල තියෙන්නෙ, හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි කියලයි.

ආනාපාන සතිය කියල කියන්නෙ හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න එක නෙවෙයි කියන එක මං හිතන්නෙ දැන් ඔය ඇත්තො පිළිගන්නව, විශ්වාස කරනව. මේ පහුගිය කාලෙ අපි කතා කලේ ඔය මාතෘකාව ගැනම තමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඒ අසහාය ගණයේ සූත්‍ර දේශනාව, 'ආනාපාන සති සූත්‍රය' අරගෙන බැලුවොත් කාරණා දහසයක් තියනවා. ඒ දහසයෙන් විදහා පාන්නේ නිකංම නිකං හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න විතරක්ම නෙවෙයි. එහෙම කොටසකුත් තියනවා ඉන් එහාට ගිය තව කොටසකුත් තියනවා.

එතකොට පින්වතුනි අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන ඇත්තටම තමන්ට එක අරමුණක් කෙරෙහි හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් කාලය මෙන්න මෙච්චරයි කියල හඳුනා ගන්න. ඒක තමයි තමන් තමන්ට ඍජු වෙන බව. තමා තමාව හරි හැටි හඳුනාගන්න ප්‍රමාණය. ඒක වෙනත් කෙනෙක්ගේ අත්දැකීමක් එක්ක සැසඳෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්, සමාන නොවෙන්න පුළුවන්, කාරි නෑ. හැබැයි තමන් තමන්ව දැකල තියනව යම්තාක් දුරට හෝ.

අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන පින්වතුනි අපේ ප්‍රමාණය, පරිමාව සහ (අපේ **capacity** එක කියල කියනව) දරන්න පුළුවන් ධාරිතාවය මොකද්ද කියල. ඒ ප්‍රමාණය තේරුම් බේරුම් ඇති කරගත්තා නම් භාවනාව තුලදී, අපිටම තේරෙන්න බලනව, පේන්න බලනව, තේරෙන්න පටන් ගන්නව ආශ්වාසය දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒ ආශ්වාසය බොහොම තදට, දැඩිව, තියුණුව දැනිලා යම්කිසි වෙලාවක් ගියාට පස්සේ ඒ ආශ්වාසය අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ බොඳ වෙවී යන, නොපෙනී යන්න ඔන්න මෙන්න යන විදියෙ ස්වභාවයකට පත් වෙන්න පටන් ගන්නව. මෙච්ච අපි දැනුවත්භාවයට පත් වෙන්න ඕන කාරණා. මේව අපි හොඳාකාරයෙන්ම තේරුම් බේරුම් ඇති කරගන්න ඕන කාරණා.

යම් අවස්ථාවක් එනවා අපේ භාවනාවේදී, අපි කරන අරමුණ අපේ හිතට එපා වෙන. ඒකෙ තේරුම එයාගෙ ප්‍රභාෂ්වර භාවය, ඒ ගත්ත අරමුණ තුල තිබ්බ්ව ප්‍රභාෂ්වර භාවය

ඒ වෙනකොට බොඳ වෙවී යන්න පටන් අරන් තියනව. මේකෙන් නිදහස් වෙන්න ඕන. අපි එතකොට ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන මොකද්ද පින්වතුනි?

"දැන් එහෙම නම් මේ හිතට අසවල් අරමුණම දෙන එක වැරදියි. එහෙම නම් මම අළුත් එකකට යන්න බලන්න ඕන, තේරුම් ගන්න පටන් ගන්න ඕන" කියල.

මෙන්න මේ විදියට අපි අපේ හිත ආලෝකමත් කරගන්න, ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගන්නට උත්සුක වෙන්න ඕන, උත්සාහ කරන්න ඕන, වෙර වීර්යය වඩන්න ඕන, වැයම් කරන්න ඕන. එහෙම වුනොත් තමා පින්වතුනි අපිට හිතේ තියන ප්‍රභාෂ්වර භාවය රඳවා ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. පවත්වා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒකාකාරවම තියාගන්න පුළුවන්කමක් හම්බ වෙන්නෙ.

එහෙම නැතිවුනොත් එහෙම භාවනාව තුලදී හෝ සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපිට ඔය කියන ඒකාකාරීත්වය තුල හිර වෙන්නට, ඒ ඒකාකාරීත්වයෙන් ගැලවෙන්න බැරි වෙන්නට හේතු වෙන්න පුළුවන්. කෙසේ හෝ වේවා මේ විදියට අපි අපේ ජීවිතයට ලබා ගන්න අදහස් වුනත් පින්වතුනි පැති දෙකක් තියනව.

එකක් තමයි තමන් කාගෙන් නමුත් ඉගෙනගෙන ලබා ගන්නා වූ, ග්‍රහණයට නතු කරගන්නා වූ කාරණා. අනිත් එක තමයි අපි අපේ ජීවිතය තුල, විශේෂයෙන්ම භාවනාව ගැන කතා කරද්දී මේ භාවනා මාර්ගය තුල, තමන් හැබෑවටම අත්දැකීම් ලබලා, බුක්ති විඳලාම, පිරිසිද දැකලාම තේරුම් බේරුම් ඇති කරගෙන තියන කාරණාවල්.

අපේ ජීවිතේ ගොඩක් වෙලාවල් වලදී අපිව අරගෙන යන්නෙ, අපිට පාර පෙන්නන්නෙ සහ අපිට දිශානතිය මෙන්න මේකයි කියල යොමු කිරීම සිදු කරන්නේ බොහෝ අවස්ථාවන්වලදී පින්වතුනි අපි ලබා ගත්ත අපේ ස්වකීය අත්දැකීමට වඩා වෙන කොහෙන් හරි ඉගෙන ගත්ත, වෙන කාගෙන් නමුත් අහගත්ත, එහෙම කාරණාවක් ඔස්සේ අපේ ජීවිතේ මෙහෙයවනව වෙන්න පුළුවන්. එහෙම මෙහෙයවන එකේ වැරැද්දක් කියන්න බෑ. නමුත් ඒක හරියි කියල කියන්නත් හොඳ නෑ.

එතකොට භාවනාව තුලදී අපි ලබන අත්දැකීම දිහා අපි හැරිල බලන්න ඕන පින්වතුනි, තමන් මේ ලබාගන්නා වූ අත්දැකීම හැබෑවටම හෝ තමන් මේ ලබා ගන්නා වූ හෝ මේ ග්‍රහණය කරගන්නා වූ අදහස තමන් හැබෑවටම අත්දැකීම් ලබපු දෙයක් කියල ප්‍රායෝගිකව බුක්ති විඳපු දෙයක්ද? එහෙම නැතිනම් වෙන මොකක් හරි සදහනක තිබ්ච්ච දෙයක් මේ හොයනවාද? කියල. අත්දැකීමක් ලබල ඒ දේ තේරුම් ගන්නවාද? තේරුම් කරගත්ත දෙයක් අත්දැකීම් ලබන්න උත්සාහ කරනවද? කියල අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන.

මොකද හිතක ස්වභාවය ඕනෑම කාරණාවක් විගහට අල්ල ගන්නව. එයා ඒ දේ තුලින් තමයි හිතේ ප්‍රභාෂ්වර බව, හිතේ ලස්සන පවත්වා ගන්නෙ එක්තරා කාලයක් තුල. අපි අපේ හිතට ඇති කරගත්ත අදහසක් නම් හඹාගෙන යන්නෙ, ඒ අදහස අපේ හිතේ පැන නැඟිල ක්‍රියාත්මක වෙලා තියන කාලය හිතේ ප්‍රභාෂ්වර භාවයක් ඒ කාරණාව ඔස්සේ

තියෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඒ දෙයින් අයින් වුනාට පස්සේ ආයෙ හිතට දුවන්න ක්‍රමයක් නැති වෙනව ප්‍රායෝගිකත්වයක් නැති නිසා.

ඉතින් අන්න ඒක හින්ද පින්වතුනි අපි අපේ භාවනාව තුලදි තමයි හඳුනාගන්න පටන් ගන්නේ තමන් ඇත්තටම ස්වාධීනව අඩිය තියන අඩි ප්‍රමාණය කීයද? තමන් ස්වාධීනවම මේ දේවල් තේරුම් ගන්න ප්‍රමාණය කොච්චරද? ස්වාධීන නැති කාලය කොච්චරද? කියල.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ දහම් මාර්ගය පින්වතුනි, අපි පළවෙනියෙන්ම ඇවිදගෙන යනකොට අපිට හම්බ වෙන කාරණාවල් තමයි 'ශ්‍රද්ධාව.' විශ්වාසයක් ඇති වෙනව බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහිත් උන් වහන්සේ දේශනා කරල තියන ධර්මස්කන්ධය කෙරෙහිත් ඒ මාර්ගයෙ ගිහිල්ල ප්‍රයෝජනය ගත්ත ඇත්තො කෙරෙහිත්.

ඊට පස්සෙ අපිත් උත්සුක වෙන්න පටන් ගන්නවා මාත් එහෙනම් මේක කරල බලන්න ඕන කියල. ඉන් අනතුරුව තමයි අපි සැක හැරගෙන අඩිය තියන්න පටන් ගන්නේ තමාගේ ඊකවරණය තමාම සලසා ගන්නා වූ ප්‍රමාණයට.

එතකොට පින්වතුනි මේ ගමන ඔය විදියට යන්න අපිට 'පරතෝඝෝෂය' ඕන වෙනව. අන් අදහස් ඕන වෙනව. හැබැයි යම් අවස්ථාවකට පස්සේ ඒ අදහස් අපිට අපේ අත්දැකීමක් හැටියට බුක්ති විඳින්න පටන් ගන්න වෙනව.

හිත කියන දේ අළුත් අළුත් අදහස් අල්ල ගන්නවා තමයි. රඳවා ගන්නව, තියා ගන්නව තමයි. ඒ වුනාට ඒව අත්දැකීම් නෙවෙයි. අත්දැකීම් ලබන්න ප්‍රායෝගිකව බුක්ති විඳින්න ඕනෙ. භාවනාවෙදි තමයි අපිට හම්බ වෙන්නේ තමන් මේ ලබා ගන්නා වූ දෙය, එහෙම නැතිනම් කමටහන් වාර්ථාව, සැබැවටම අත්දැකීමක්ද එහෙම නැති නම් වෙනත් මොකක් හරි කාරණාවක සබැඳියාවක් තියන සිද්ධියක්ද, දෙයක්ද කියල.

මෙන්න මේ වගේ දේවල්වලින් තමයි පින්වතුනි අපිට අපේ චිත්ත සන්තානය තුල, අපේ ආත්ම භාවය තුල ප්‍රභාෂ්වර භාවය, පිරිසිදු භාවය, ලස්සන ඔප් නංවාගන්නෙ මොන දේකින්ද කියන එක තේරෙන්න පටන් ගන්නෙ. අපි ඇත්තටම අපිට ස්වාධීනද තවමත් අපි පරාධීනද කියන අදහස එළියට ගන්න පුළුවන්කම තියෙන්නෙ. ඒකයි මේ කියන සතිපට්ඨානය පුදුමාකාර දේශනාවක් වෙන්නේ.

"සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්තංගමාය"

සෝකයක් සන්තාපයක් තියනව නම් එව්වයින් නිදහස් වෙන්නටත් දුකක් දොම්නසක් තියනව නම් එව්වගෙන් නිදහස් වෙන්නටත්,

"ඤාණස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්චකිරියාය"

නුවණක් ඇහැරවන්නටත්, නිර්වාණය කියල කියන මාර්ගඵල ලැබීමේ අවසානය, සංසාර දුකෙන් අත්මිදෙන සැනසීම අත්කර ගන්නටත් අපිට පාර කියල දෙන්නේ. ඔය කියන මඟ යන්න කියල දෙන එකම එක පාඩම, එකම එක කතාව, එකම එක මූලධර්මය, ප්‍රමේයය නම් සතර වූ සතිපට්ඨානය. ඒ සතර සතිපට්ඨානය හකුළුවල තියන දේශනාව නම් ආනාපාන සති සූත්‍රය. ඒ කියන දේශනාව ඇතුලේ ඔය කියන සම්පූර්ණ කාරණාවන්වල යථාර්තය පෙන්නන විදිහේ මූලධර්මය කැටි වෙලා තියෙන්න ඕන.

ඉතින් අද දවසේදී මට කියන්න ඕනකම තිබ්බේ අපේ හිත ප්‍රභාෂ්වරව තියෙන්නේ ආගන්තුකව එන උපක්ලේශ හින්දයි. ඒ හිත කොච්චර ප්‍රභාෂ්වර වෙලා තියනවද කියන එක අපි තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ වගේම මේ හිත ප්‍රභාෂ්වර වෙලා තියෙන්නෙ තමන් ඇත්තටම ලබා ගත්ත අත්දැකීම හින්දද? ආගන්තුකව ආපු උපක්ලේශ හින්දද? නැත්නම් ආගන්තුකව ආපු අදහස් හින්දද? කියන එක අපිම ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන.

තමන් තමන් තුලින්ම තමාවම දූපතක් කර ගන්න යනවද? තමන් තාමත් වෙනත් දූපතකට ඇල්ම බැල්ම දාගෙන, අත දික්කරගෙන ඉන්නවද? කියන එක තේරුම් ගන්න අපිම දක්ෂ වෙන්න ඕන. එහෙම වුනාමයි පින්වතුනි අපිට අපේ ජීවිතය තුල නිදහස සහනය හොයා ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

මේ තරම් කාලයක් ඔය ඇත්තොත් මමත් අන්‍ය ආගම් ඕන එකක ඉන්න ඇති. වෙන වෙන දේවල්වල යන්නත් ඇති. වෙන වෙන අයට අපේ ජීවිතය තුල සංතෝසය, සතුට ඇති කරන්න වගකීම් බාර දෙන්නත් ඇති.

"මගේ ජීවිතේ සතුට ඔයා ගාවයි, මගේ ජීවිතේ සැනසීම අහවල් දේ හින්දයි, අහවල් කෙනා ළඟයි" ඒ ආදී වශයෙන්.

අපි මේවයි බලාපොරොත්තු වෙන්නත් ඇත්තේ. නමුත් අවසානයේදී ඔය කියන හීනය පස්සෙ දුවගෙන දුවගෙන ගිහිල්ල, ඒ කියාපු උපක්ලේශය පස්සෙ දුවගෙන දුවගෙන ගිහිල්ල, හිත බොහොම සංතෝසයෙන් තියාගන්න උත්සාහ කරල කරල, අවසානයෙදි අපිට එපා වෙලත් ඇති මේ වෙනකොට.

දැන් අපි දන්නවා අත්දැකීම් හැටියටම, උපක්ලේශ පස්සෙ යන එක ඒ ආගන්තුකව එන දේවල්වලින් හිතට ලොකු සංතෝසයක්, සහනයක්, සැනසීමක් වගේ දෙයක් ගෙනල්ල දුන්නට එව්ව ඇත්තටම හැමදාටම නැහැ, තියාගන්න බැහැ කියල. අපිට හැමදාම තියන සැනසීම ඇති කරගන්න පුළුවන් ක්‍රමයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල දෙන්නේ, කියල දෙන්නේ, උගන්වන්නේ, භාවිතා කරන්න කියල අපිව යොමු කරවන්නෙ. ආන් ඒකයි සතර සතිපට්ඨානය ගැන, ආන් ඒ දේශනාව ගැන අපි මේ කතාබහ කරන්නේ අපක්ෂපාතී නික්ෂණය කියන මාතෘකාව යටතේ.

ඉතින් අද දවසේදී ඔන්න ඔය කියන දිශානතිය තමයි පින්වතුනි මට ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තියෙන්නෙ. ඇත්තටම තවමත් සූත්‍රය සූත්‍රය හැටියට විස්තර කරන්න

අපි කිව්වු කරල නැහැ. තාමත් අපි යන්නෙ සිහියට ප්‍රධාන තැන දෙන්නෙ කොහොමද? සිහියට ප්‍රධාන තැන දිය යුත්තේ මොන මොන කාරණාවන්වලටද? කියන මෙන්න මේ පාඩම් ටිකෙයි අපි යන්නෙ.

අපි සමස්ථයක් හැටියට භාවනාව කරනකොට, එක පාරටම ආනාපානය කරන්න යනව. ටික දවසක් කරනව. නැති වුනහම ඇස් දෙක අරෙහෙ මෙහේ තද කරගෙන හොයන්න පටන් ගන්නව. නාහෙ කෙළවර හොයන්න පටන් ගන්නව. ඊට පස්සෙ පොතෙන් හොයනව. අවසානෙට සැක සංකා, ගැටීම්, අනං මනං මහා ගොඩක් මැද ඉන්නව. පස්සේ ඔය ටික ඔක්කෝම අතහැරල දාලා කල්පනා කරන භාවනාවක් කරන්න පටන් ගන්නව.

නමුත් දැන් මං හිතනව අපිට යම් අවස්ථාවක් හම්බ වෙලා තියනවා අපේ ජීවිතය තුලම තොරතෝංචියක් නැතුව කෑ ගහපු හිතට, තොරතෝංචියක් නැතුව ගමන් බිමන් කරපු, තනිව හැසිරිච්ච, පුදුමාකාර දුරක් ගියපු හිතට ලොකු නිදහසක් දෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සතිය කියන දේශනාව කරන්නෙම විතක්ක ඡේදනයට. විතර්කයන් සංසිඳුවා ගන්නට. අවිද්‍යාව නැති කරවන්නට. ඒ කියන දිශානතිය මං හිතනව දැන් අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ජේන්න පටන් ගන්නව ඇති කියල අත්දැකීම් හැටියට. දේශනාව අනුසාරයෙන් නෙවෙයි.

එවන් වූ අත්දැකීමක් ලබාගන්න, අදත් මේ කියල දුන්න කාරණාවල් හේතු වාසනා උපකාර වේවා කියල මං බලාපොරොත්තු වෙනව.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි